



Universidad del Salvador
Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Trabajo de integración final

Titular:

Dra. Marta Guberman

Tutor:

Lic. Graciela Adam

Alumna:

Yani Ariza, Angela P.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Año:

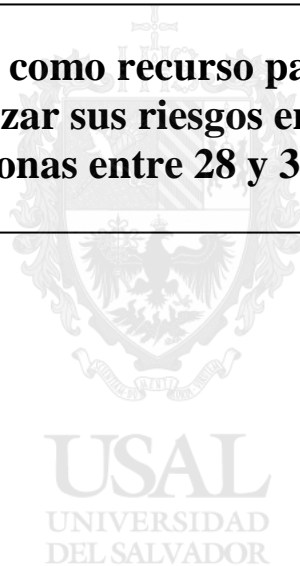
5° EN



Universidad del Salvador

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

**“La actividad física como recurso para afrontar el estrés
laboral y minimizar sus riesgos en el adulto joven”
Estudio en personas entre 28 y 35 años de CABA**

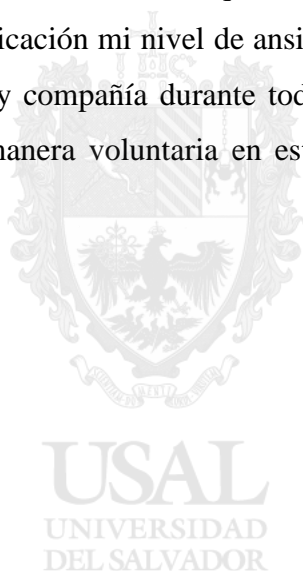


Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme la fuerza y motivación para seguir adelante con la carrera, por bendecirme cada día de mi vida y permitirme continuar a pesar de los obstáculos presentados.

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mí y en mis expectativas, a mi madre por siempre dedicarme una oración todos los días, por sus palabras de aliento y ánimo, a mi padre por desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, por sentirse orgulloso de cada logro obtenido, a mi novio por su incondicional apoyo, sus aportes, su amor por mí y por guiarme cuando lo necesité.

También agradezco a mi tutora Graciela Adam, quien me guio durante el proceso de la tesis, gracias a su entrega y dedicación mi nivel de ansiedad bajo. Gracias a mis amigas quienes fueron de gran apoyo y compañía durante toda mi carrera y a todas aquellas personas que colaboraron de manera voluntaria en este trabajo de investigación para poder culminarlo con éxito.



Índice

Resumen	1
Abstract	2
1. Introducción.....	3
1.1. Planteo del problema	3
1.2. Justificación	5
1.3. Objetivos	6
1.3.1. Objetivo General	6
1.3.2. Objetivos Específicos.....	6
1.4. Hipótesis	6
2. Desarrollo.....	7
2.1. Estado del arte	7
2.2. Marco teórico.....	12
2.2.1. Fundamentos y conceptos	12
2.2.2. Concepción del hombre y el mundo del trabajo	15
2.2.3. Calidad de vida	15
2.2.4. Estrés	16
2.2.5. Estrés laboral	18
2.2.6. Causas del estrés laboral.....	19
2.2.7. El síndrome de burnout	20
2.2.8. Características del síndrome del burn-out.....	22
2.2.9. Desencadenantes y consecuencias del síndrome de Burn-out	24
2.2.10. Maslach Burnout Inventory (MBI).....	25
2.2.11. Actividad Física	27
2.2.12. Relación entre la actividad física y la salud	28
2.2.13. Cómo afrontar el estrés laboral (síndrome de burn-out).....	29
2.3. Metodología	32
2.3.1. Condiciones de viabilidad y factibilidad	32
2.3.2. Consideraciones éticas	32
2.3.3. Tipo de estudio.....	32
2.3.4. Diseño de investigación	32
2.3.5. Muestra	33
2.3.6. Variables	33
2.3.6.1. Variables correlacionales.....	33

2.3.6.1.1.	Definición conceptual de las variables	33
2.3.6.1.2.	Definición Operacional de las variables	33
2.3.7.	Instrumentos	34
2.3.7.1.	Prueba piloto.....	35
2.3.8.	Relevamiento y análisis de resultado	35
2.3.9.	Discusión de resultados	45
3.	Conclusiones	50
4.	Reflexión final.....	51
5.	Referencias.....	52
Anexos.....		55



Resumen

Este trabajo de investigación tuvo el objetivo de estudiar la relación de la actividad física con el afrontamiento del síndrome de burn-out en una población seleccionada de adultos jóvenes de edades entre 28 y 35 años residentes en la ciudad de Buenos Aires. La muestra fue de 53 personas (N=53) a los cuales se les aplicó el MBI-General Survey (MBI-GS) de Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson y un cuestionario ad-hoc el cual permitió observar la práctica de la actividad física, su frecuencia y si ésta ha generado la minimización del estrés laboral, y/o algún tipo de cambio positivo a nivel actitud y tensiones adquiridas.

Del total de la muestra un 60,38% practica actividad física (AF) y tiene una menor proporción del síndrome de burn-out en relación a los que no la practican. Por otro lado, la percepción general de la población acerca de la incidencia de la actividad física en la descarga del estrés fue en gran proporción considerada como una práctica que repercute positivamente en la reducción del estrés laboral, mejoras en el estado de ánimo, disminución de la tensión y además les permite un buen rendimiento a nivel laboral. Los resultados obtenidos indican que la práctica de actividad física es una buena estrategia para afrontar y minimizar el estrés laboral.

Palabras claves: Actividad física; Estrés laboral; Síndrome de burn-out; Rendimiento laboral; Tensiones.